



REVISTA

JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

En el camino de la investigación

LAS HABILIDADES MOTRICES Y SU IMPORTANCIA PARA EL DESARROLLO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Emily Ruth Núñez Arteaga



Emily Ruth Núñez Arteaga, tengo 17 años, estudio en la Unidad Educativa Particular Los Delfines. Mis pasatiempos favoritos son leer y escuchar música, también soy una consumista del entretenimiento coreano, intentando aprender varios idiomas para viajar por el mundo y conocer diferentes culturas.

Resumen

Este artículo es el resultado de una investigación bibliográfica que ayudó a comprender la complejidad y el valor que tiene el desarrollo de las habilidades motrices en los niños y los adolescentes, como también sus causas y consecuencias en la vida diaria. Se realizaron varias actividades relacionadas al tema propuesto con las personas pertenecientes al rango de edades establecido. Se utilizaron varias técnicas de estimulación de habilidades motrices para descubrir el rendimiento y las destrezas de cada uno de ellos en las acciones realizadas para este proyecto, procurando darles una

actividad acorde con su edad y capacidades. También se mencionan las cuatro fases fundamentales según Sánchez Bañuelos, y son aquellas que todos deben de obtener para la ejecución de actividades básicas. Además, se ejemplificaron varias de las dificultades que los niños y adolescentes tienden a presentar por la falta de incentivo y fomentación de las habilidades motrices finas y gruesas, incluso se presentó aquellas actividades que se emplean y que pueden llegar a causar ciertos perjuicios para el público al que está dirigido el proyecto. Es importante recalcar que cada una de

estas actividades deberían formar parte de nuestros hábitos, que sea proporcionada por nuestra comunidad educativa o como padres, amigos o familiares cercanos, propiciar este tipo de información a nuestros seres queridos.

Palabras clave: Habilidades motrices, niñez, adolescencia, motricidad fina, motricidad gruesa

Explicación del tema

La razón por la que los jóvenes pueden realizar el proyecto con tranquilidad es porque pueden escoger un tema de interés, sienten esa afinidad con el tema que van a tratar y en mi caso considero que es ese fue el motivo para escribir este artículo, también al contar con una familia grande con muchos primos coetáneos y más pequeños, fue otro punto a favor para poder enfocarme en la elección del contenido que se presenta.

Para empezar, se debe tener en cuenta lo que son las habilidades motrices: aquellas actividades o acciones realizadas por el ser humano que permiten la movilidad de las extremidades o básicamente la capacidad de mover todo el cuerpo. Estas se dividen en dos categorías: las habilidades motrices gruesas y las motrices finas. La primera trata de la movilidad del cuerpo en su totalidad y la segunda son aquellos actos un poco más definidos. Es importante mencionar que, tanto las habilidades gruesas como las finas, se van desarrollando en conjunto con el crecimiento de cada individuo [1].

Es importante estimular estas habilidades debido a que favorecen el desarrollo motriz e intelectual de los niños y los adolescentes, permitiendo con estas actividades motrices gruesas tales como: saltar, andar, correr, trepar, rodar, etc., y habilidades motrices finas como: dibujar, tallar, colorear, tejer, tocar un instrumento, etc., el incremento de sus facultades cognitivas, artísticas y creativas, en la que habitualmente se utiliza el medio terrestre para su realización, sin embargo, esta puede ser complementado con el aprendizaje acuático así como la flotación, propulsión y la respiración [2].

Se realizaron varias actividades como ejemplos del desarrollo de habilidades motrices en adolescentes de edades entre 14 a 17 años.

Actividades para desarrollar la motricidad fina

Primera actividad

Técnica conocida como *Lettering* (Figura 1) que es el arte de dibujar las letras, ayuda a promover la creatividad del individuo, además de que supone una coordinación entre la vista y las manos.



Figura 1. *Lettering*
Fuente: Autora

Segunda actividad

El coloreo de mandalas (Figura 2) es un ejercicio utilizado para fomentar la imaginación y la concentración en donde se desarrolla un sentido estético y único a la hora de realizarlo.



Figura 2. Colorear mandalas
Fuente: Autora

Tercera actividad

Las manualidades (Figura 3) son aquellas acciones que se realizan con las manos y sirve para tener una mejor precisión y coordinación, utilizados usualmente en las instituciones educativas, de manera especial en los primeros niveles de educación.



Figura 3. Proyectos educativos (manualidades)
Fuente: Autora

Cuarta actividad

Llamada también como lanaterapia (Figura 4) es la acción de tejer, tiene varios beneficios a su favor como la estimulación de la capacidad de aprendizaje y memoria. Cabe mencionar que esta actividad ayuda también a desarrollar la habilidad motriz específica.



Figura 4. Tejer
Fuente: Autora

Quinta actividad

Quinta actividad. El dibujo (Figura 5) es una actividad que ayuda al perfeccionamiento de la psicomotricidad ya que este puede estar basado en varias técnicas ligadas a la coordinación de los movimientos de la mano y la muñeca; además, estimula la capacidad de observación de los detalles. Así como en la anterior, esta actividad contribuye al desarrollo de la habilidad motriz específica.

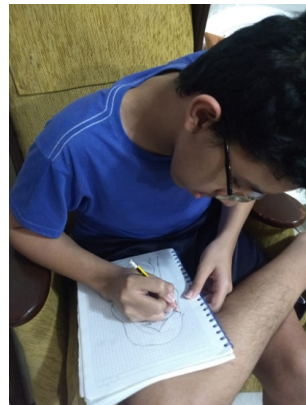


Figura 5. Dibujar
Fuente: Autora

Sexta actividad

Al tocar un instrumento (Figura 6) los niños y los adolescentes pueden desarrollar capacidades visuales, auditivas y por supuesto motrices, que los ayudan a estar más saludables, en este caso evitan el deterioro cognitivo y pérdidas de memoria (habilidad motriz específica).



Figura 6. Tocar un instrumento
Fuente: Autora

Actividades para desarrollar la motricidad gruesa

Séptima actividad

Las formaciones acrobáticas (Figura 7) fomentan el trabajo en equipo, ayudan al desarrollo de las capacidades físicas y motrices y, por ende, también se necesita de habilidades como el equilibrio, la flexibilidad y hasta de coordinación.



Figura 7. Formaciones acrobáticas
Fuente: Autora

Octava actividad

En este ejercicio (salto de cuerda, Figura 8) se requiere de coordinación ya que es necesario el uso de varios músculos para poder hacer ciertos movimientos en un ritmo establecido, además de ser una actividad que ayuda a mejorar la salud cardiovascular, reduce el estrés, etc.



Figura 8. Saltar la cuerda
Fuente: Autora

Sánchez [3] menciona que existen cuatro fases fundamentales:

- Habilidades perceptivas (entre los 4 y 6 años): estas se presentan desde temprana edad ya que forman parte de la rutina diaria de cada niño; un ejemplo de ello puede ser el simple hecho de caminar, agacharse o correr.
- Habilidades motrices básicas (entre los 7 y 9 años): se dan en la etapa de la capacitación primaria en donde estos obtienen facultades del movimiento un poco más complejas.
- Inicio de habilidades motrices específicas (entre los 10 y 13 años): es la parte más importante del desarrollo de las habilidades motrices ya que en esta existe una mezcla de habilidades básicas para dar paso a un objetivo específico.
- Desarrollo de habilidades motrices específicas (entre los 14 y 17 años): se basa en actividades deportivas diferentes que ayuden a estimular y mejorar los componentes del movimiento presente en la educación secundaria y bachillerato.

Para Pérez, Beleño y Ramírez [4] existen consecuencias y dificultades que las personas pueden llegar a sufrir por la falta de estimulación de las habilidades motrices y se puede mencionar las siguientes:

- Dificultad del movimiento, es decir, referente a las acciones.
- Afecta el ritmo de aprendizaje.
- Falta de coordinación.
- Falencias en el equilibrio.
- Inhibición de reflejos.

Todo este tipo de inconvenientes se presentan debido a ciertas causas como:

New School 2000

- * Actividades repetitivas (homogeneidad).
- * Poca importancia de los sistemas educativos.
- * Limitación del aprendizaje.
- * Errores en la enseñanza motriz.

- * La enseñanza de que la teoría es un eje fundamental y principal sin tener en cuenta el desarrollo de otras destrezas.

En los centros educativos se puede encontrar que muchos de los adolescentes no tienen el mismo desenvolvimiento que otros en clases, como en Educación Física, la cual es una de las asignaturas principales para que los niños y los adolescentes adquieran de manera satisfactoria el desarrollo de las habilidades motrices.

Al evitar la actividad física estos tienden a correr riesgos en su estado de salud siendo más propensos a ciertas enfermedades, también se podría decir que el abandono de estas actividades tienen implicaciones para la interacción social y esto afectaría radicalmente a su calidad de vida [5].

Conclusiones

En conclusión, tenemos que estas habilidades son importantes para que los niños y los adolescentes puedan tener un gran rendimiento con respecto a los diferentes ámbitos en los que se deben ir desarrollando con el pasar del tiempo.

Estos pueden afectar sus capacidades si no se ejercitan y se agilizan las habilidades motrices adecuadamente. Pueden ser afectados física y emocionalmente, teniendo en consideración que las emociones siempre forman parte de las personas para que estas tengan o no la productividad deseada.

Este tipo de actividades se vuelven beneficiosas para aquellos quienes lo realicen con regularidad.

Todas las actividades realizadas para este proyecto están destinadas para mejorar las capacidades psicomotrices tanto finas como gruesas, también ayudan a evitar ciertas enfermedades psicológicas o emocionales como trastornos de ansiedad y estrés.

Como resultado del desarrollo de cada una de las acciones realizadas tenemos que los adolescentes presentaron una mayor concentración y paciencia a la hora de estar realizando la actividad, tuvieron que utilizar varias de sus capacidades para poder realizarlas como los son la coordinación, el equilibrio y hasta su creatividad al colorear mandalas, hacer *lettering* o dibujar.

De esta manera, se pudo lograr desarrollar la psicomotricidad fina de las manos y los dedos, también desarrollando la psicomotricidad gruesa del todo el cuerpo al realizar las formaciones acrobáticas o saltar la cuerda.

Los adolescentes que realizaron las actividades de motricidad fina mejoraron su caligrafía, estaban más relajados y expresaron que se sintieron bien; algunos de ellos dijeron que utilizan su tiempo libre tejendo o tocando un instrumento para alejarse del mundo que los rodea, también se sintieron con mucha más energía al realizar las actividades de motricidad gruesa y a medida que las realizaban les salía mucho mejor porque iban teniendo mucha más confianza entre ellos mismos y ya no se sintieron tan nerviosos como al principio.

Agradecimientos

Me gustaría aprovechar este espacio para agradecer al licenciado Cristóbal Freire por todo su esfuerzo y dedicación para apoyarnos en la realización de este proyecto. Agradezco también a la Cátedra UNESCO y a la Universidad Politécnica Salesiana de Cuenca por permitir la oportunidad de expresarme a través de este medio y adquirir nuevos conocimientos. Estos me ayudarán en mi crecimiento personal para posteriores ejercicios educativos, laborales y sociales, brindándome un valor o una cualidad esencial como lo es la responsabilidad que me servirá para ser una mejor persona día tras día.

Referencias

- [1] Understood. (14 de septiembre de 2018). Habilidades motoras gruesas: Lo que necesitas saber. Obtenido de: shorturl.at/dvS28
- [2] J. Rodríguez. (5 de diciembre de 2018). Adquisición y desarrollo de habilidades motrices en el medio acuático: Revisión bibliográfica y propuesta de trabajo. *Bulería Repositorio Universidad de León*. Obtenido de shorturl.at/lquLZ
- [3] F. Sánchez. (1986). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.
- [4] G. Pérez, M. Beleño y D. Ramírez. (20 de diciembre de 2017). El desarrollo de las habilidades motri-

ces en la Educación Física Escolar. *Dialnet*.
Obtenido de shorturl.at/gvSZ2

[5] L. M. Ruiz, M. Gómez y M. Esmeralda. (3 de

abril de 2006). Los problemas evolutivos de co-
ordinación en la adolescencia. *Dialnet*. Obtenido
de shorturl.at/ewEW6